

| Název vzdělávací akce/kód                                 |  | Čínská cvičení Ta-chi pro pokročilé/CS2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |
|-----------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Anotace                                                   |  | <p>Posluchači navážou na dovednosti a znalosti, budou prohlubovat uvolnění ve statických pozicích a procvičovat základní principy tai chi při praktikování naučených sestav čínských zdravotních cvičení čchi-kung (překládáno také jako umění pěstování života) posilujících tělo i ducha. Rozšíří praxi o další čchikungovou sestavu (5 zvířat). Z tai chi sestav budou procvičovat zvládnuté sestavy 8 forem a 24 forem na vyšší úrovni dovedností a opravovat chyby v provedení. Soustředěným cvičením prohloubí vnitřní klid a uvolnění. Zaměří se na zvládnutí části sestavy se základní zbraní tai chi - s mečem a na techniku vedení meče v tai chi. Vyzkouší si praktické aplikace tai chi forem a procvičí si základní principy v párových cvičeních. Při dlouhodobém cvičení je pozitivně ovlivňována plynulost pohybů a šetrným způsobem se pozvolna zlepšuje pohyblivost kloubů celého těla. Dochází k posílení těla a ke zlepšení koordinace pohybů a smyslu pro rovnováhu. Posluchači se dozví také teoretická východiska související s taoistickou filozofií.</p> <p>Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení.</p> <p>Praktikování postoje wuti – vyprázdnění mysli a uvolnění těla.</p> <p>Pozice stromu.</p> <p>Procvičování čchi kungových sestavy 8 kusů brokáty, 6 taoistů, sestava přeměny svalů a šlach – pilování provedení jednotlivých pohybů.</p> <p>Výuka čchi kungové sestavy 5 zvířat.</p> <p>Procvičování tai chi sestav 8 forem a 24 forem. Spojeno s výkladem a nácvikem základních principů pohybu v tai chi.</p> |                            |
| Pořadatel akce                                            |  | U3V                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
| Lektor vzdělávací akce                                    |  | Ing. Lenka Semerádová                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |
| Kontaktní osoba (tel., e-mail)                            |  | Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
| Délka vzdělávací akce                                     |  | Počet semestrů                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                          |
|                                                           |  | Počet hodin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 24 (12 setkání x 2 hodiny) |
| Termín a čas konání akce                                  |  | Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek v rozvrhu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |
| Místo konání akce                                         |  | UL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |
| Maximální počet účastníků                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
| Minimální počet účastníků                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
| Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.) |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
| Termín pro podání přihlášky                               |  | 23.08.2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |
| Přihláška                                                 |  | <a href="#">Přihláška na U3V UJEP   Centrum celoživotního vzdělávání</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |
| Cena vzdělávací akce                                      |  | Celková cena za vzdělávací akci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
|                                                           |  | Poplatek za semestr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 300,- Kč                 |

|                           |             |  |
|---------------------------|-------------|--|
| Termín pro zaplacení ceny |             |  |
| Pokyny k platbě           | Adresa      |  |
|                           | Název banky |  |
|                           | Číslo účtu  |  |